

広報かしば

8

2019
8.21
No.626

KASHIBA



特集

心でつながる



今月の表紙

自ら命を絶ててしま
う人があとを絶たない
中で、身近な人のかけ
がえのない命を守るた
めに、私たちは何がで
きるでしょうか。手を
とりあって、明日へつ
なぐために・・・今月
号は「自殺予防」につ
いて考えます。



ひとの動き

—7月末日現在—

人口	79,196人（前月比－1人）
男	37,876人（前月比＋1人）
女	41,320人（前月比－2人）
世帯数	31,303世帯（前月比＋36世帯）



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

国史跡・平野塚穴山古墳が発掘調査の結果、王族級の古墳である可能性が極めて高いことがわかりました。類似の古墳の被葬者の関係から平野塚穴山古墳の被葬者として有力視されている人物は誰でしょうか。

- ① 茅渟王 (ちぬ)
- ② 広瀬王 (ひろせ)
- ③ 顕宗天皇 (けんそう)
- ④ 長屋王 (ながや)

（答えは11ページにあります）

CONTENTS

もくじ



03

9月1日は「防災の日」
自助・共助を見つめ直そう！

04

特集

心でつながる

07

市政トピックス

国史跡・平野塚穴山古墳からの発見

08

住まう香芝 vol. 59

あなたとあなたの家族のために
特定健診を受けよう！

10

ひと・まち・かしば

- マザーズセミナー
- 板仏の開扉
- 社会を明るくする運動
- こんぴら祭り
- ボランティアフェスティバル in 香芝 2019

11

市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング

12

今昔アルバム

市ホームページやFacebookでも市の情報を発信しています。

市公式ホームページ

URL <http://www.city.kashiba.lg.jp/>



市公式Facebook

URL <https://www.facebook.com/>

香芝市役所 -329720634057435/



* 広報かしばも市ホームページでご覧になれます。

「録音ボランティア山びこ」による音訊広報があります。
詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。

☎ 76-7179

次回発行は、お知らせ版9月5日（木） 広報かしば9月24日（火）

9月1日は「防災の日」

自助・共助を見つめ直そう！

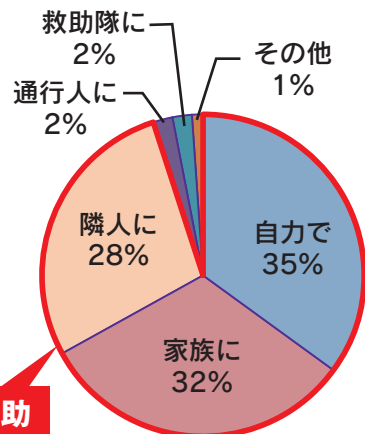


◆問合せ先 市役所危機管理室 ☎44-3305

災害時、市町村・県・国や消防・自衛隊などの公的機関が行う援助を「公助」といい、消火や救助、避難所設置といった活動を速やかに実施します。しかしながら、大災害で被害が同時多発した状況下では、「公助」はすべての被災者にすぐには行き届かないことが予想されます。1995年に発生した阪神・淡路大震災では、生き埋めになったり、倒壊した家屋に閉じ込められた人のほとんどが、自力で脱出したか、家族や隣人によって助けられました。(右グラフ参照)

災害時には、自分の身は自分で守るという「自助」と、身近にいる人同士が助け合う「共助」が大きな力となります。被害を最小限に抑えるためにも、家庭や地域でできる災害への備えについて考えておきましょう。

阪神・淡路大震災の救助に関するデータ



出典：(社)日本火災学会

自助 ー自分の命は自分で守るー

災害の規模が大きく被害が広範囲に及んだ場合、避難所に救援物資が届くのが遅くなる可能性があります。最低でも家族全員が3日間（可能であれば1週間）過ごせる程度の備えを各家庭でしておきましょう。

また、スムーズに避難するために、避難経路の確認や、家族の集合場所と連絡方法を決めておきましょう。

非常持出品例

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ、予備乾電池
- ☐ 食品（カップめん、缶詰など）
- ☐ 水（1人1日3リットル程度）
- ☐ 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、保険証など）
- ☐ 救急用品 ☐ 雨具、防寒具
- ☐ タオル、毛布
- ☐ マッチ、ロウソク

共助 ー地域で助け合うー

「共助」とは、①自分や家族の安全を確保したあとに、近所や地域のかたと助け合うこと、②災害に備え、普段から防災訓練や、高齢者・乳幼児などの配慮が必要な人の把握と支援体制作りに地域で取り組むことです。

災害の被害を減らし、周囲の人同士で助け合えるよう、地域で一丸となって防災活動に取り組みましょう。



災害用伝言ダイヤルが体験利用できます！



被災地のかたが録音した安否情報を、その他の地域の親戚や友人などが聞くことができる「災害用伝言ダイヤル」が下記の期間に体験できます。ぜひお試しください。

◆体験利用期間 ・8月30日～9月5日 ・1月1日～1月3日
・1月15日～1月21日 ・毎月1日と15日



特集 心でつながる

◆問合先 保健センター ☎77-3965

病気や事故によるものではなく、自ら命を絶つ人がいます。

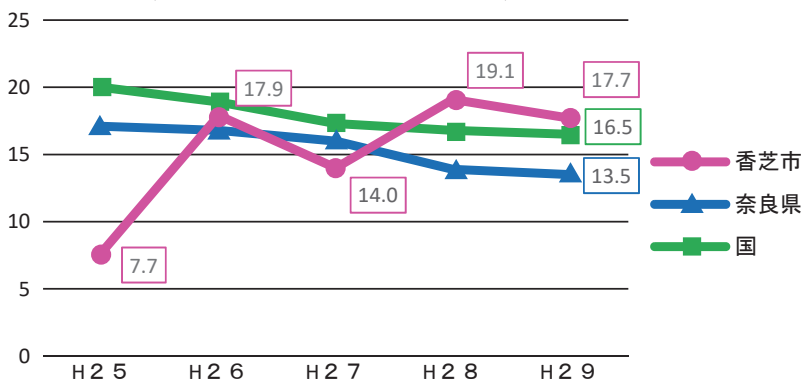
日本の自殺者数は、減少傾向にあるものの、今も年間2万人が尊い命を絶っており、特に若年層の自殺者数は横ばいとなっています。

自殺は「追いこまれた末の死」で、誰にでも起こり得る危機にもかかわらず、依然として個人の問題として捉われがちです。

来月9月10日～16日は自殺予防週間です。

自殺につながる状況やサインを知り、あなたやあなたの大切な人のかけがえない「命」を守るために、私たちができることを考えてみませんか。

自殺死亡率の推移
(人口10万人当たりの自殺者数)



資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

自殺を取りまく現状

本市において、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は全国や奈良県と比べておおむね低く推移していましたが、平成28年は19.1、平成29年は17.7と高い値になっています。

本市の自殺者の主な特徴は、40代男性が特に高く、次いで50代女性、20代女性が高くなっています。また自殺者の約8割が同居世帯となっています。

共に支えあって「生きる」まちを目指して

本市では、「香芝市自殺対策計画」を策定しました。この計画では、本市の自殺者の傾向を踏まえ、誰もが生きる支援を受けられるように地域全体で取り組む「基本施策」、本市の特徴に対して取り組む「重点施策」を左記のように定めました。

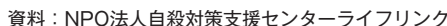
市民一人ひとりがかけがえのない個人として尊重されとともに、生きる力を基礎として、生きがいや希望を持って暮らすことができる、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。

香芝市自殺対策計画

基本施策

- ① 地域におけるネットワークの強化
 - ② 自殺対策を支える人材育成
 - ③ 住民への啓発と周知
 - ④ 生きることの促進要因への支援
 - ⑤ 児童生徒のこころの健康づくりの推進
- #### 重点施策
- ① 中年男性への支援
 - ② 孤立した高齢者への支援
 - ③ 妊娠婦・子育て家庭への支援
 - ④ 生きづらさを抱える若年者への支援
 - ⑤ 生活困窮者への支援

自殺の危機経路



自殺は、平均すると
4つの要因が複合的に
連鎖して起きていると
言われています。

自殺のきっかけはどんなことでしょうか。自殺は「個人の問題」だと思われがちです。しかし、実際はさまざまな要因が複合的に関係しており、その多くは「追い込まれた末の死」と言われています。

人が命を絶たざるを得ない状況に
追い込まれる過程には、左図のよう
に誰でも持っているような悩みや生
きづらさなどのいくつかの要因が複

合的に絡み合って、心理的に追い詰められてしまう状況があります。

また、自殺とうつ状態には深い関係があることがわかっています。心理的に追い詰められてうつ状態に陥ると、「自分で解決しないといけないのに、何もできない」「誰からも必要とされていない」と一人で悩みを抱え込み、自殺以外の選択肢が考えられなくなってしまう、正常な判断ができなくなってしまうことがあります。

大切な人の自殺を防ぐために覚えておきたい

「TALKの原則」

「死にたい」は「死にたいくらいつらい」というSOSのサインです。死にたいくらい追い詰められている人は自分の状態が分からなくなっているからこそ、周りの人が気づいて声を掛けることが重要です。

「いつもと何か違う」そう感じた時、大切な人を失わないようにするために、「TALKの原則」で一步勇気を出して声をかけてみませんか。一人ひとりが考えて行動することで人と人が心でつながり“絆”が強まります。



Tell

心配していることを
言葉にして伝えます。

元気がない、睡眠や食事が取れていないといったうつ状態の傾向が見られたときには「元気がないみたいだけど、どうしたの?」などと声をかけてください。

A sk

「死にたい」という気持ちについて素直に尋ねます。

「もしかしたら『死にたい』と思うこともあるの?」と素直に尋ねましょう。素直に尋ねることで相手は自分のことを真剣に考えてくれてると受け止めるはずですよ。

Listen

相手の絶望的な気持ちを傾聴する。

相手の「死にたいほど
つらい」気持ちを受け止
め、「私はあなたに生き
てほしい」とはっき
り伝えましょう。話を聴
く際は否定せず、自分
の価値観を押し付けな
いようにしましょう。

K eep safe

安全を確保し、必要な対処へつなげます。

一人にしないなどの物理的安全を確保した上で、相談窓口の紹介など、必要な対処へつなげましょう。

「どうしたの」

声掛けからはじめよう

抱えている苦しみ気づく

「死にたい」と考え、うつ状態に陥っている人は、つらいことや嫌なことに悩む苦しい状態がこれからずっと続くと思ってしまうがちです。そして自分は独りだと思ってしまうため、周りからも孤立してしまい、自分は誰からも必要とされてないという絶望感から自ら命を絶ってしまう。

自殺を考えるほどの悩みを抱えている人は周りに頼ることができず、相談する気力がないかもしれません。しかし、周りが気づけば止められる自殺があります。

あなたの気づきと声掛けが、大切な人を救う

まずは、一緒に暮らしている家族や身近な人が、「食欲がない」「元気がない」「睡眠がとれてなさそう」など、いつもと様子が違うと思ったら「どうしたの」と声を掛けることが第一歩です。

いつもと様子が違うのは、自殺のリスクが高まっているサインかもしれません。遠慮して声を掛けるのをためらってしまうかもしれませんが、

帝塚山大学心理学部 教授

(香芝市自殺対策連携会議 有識者)

神澤 創 氏

いのち は一度きりでやり直しがききません。

おせっかいと思われるでも、自殺を踏みとどまってくれば、取り越し苦労で済みます。気にかけていること、心配していることが相手に伝われば、見守ってもらえているという安心感につながり、自殺を踏みとどまらせる大きな力になります。

あなたの周りの人がいつもと様子が違うと感じたら、「どうしたの」と声を掛けることからはじめてみましょう。



ひとりで悩まないために

悩みを当事者やその周囲の人だけで抱え込まないようにすることが大切です。

誰かに話す（聴いてもらう）ことで気持ちが軽くなるとともに、解決のヒントを得ることもできます。話す相手がわからない、誰に相談していいかわからないときは、相談窓口を利用ください。

左記以外の相談窓口については保健センターのホームページをご覧ください。

こころの不安や悩みなどの相談窓口

相談窓口	電話番号	相談日時・内容など
心の健康相談室 (香芝市保健センター)	43-5586 (直通)	月～金曜日 午前9時～午後5時 * 祝日・年末年始除く。 完全予約制・臨床心理士による面談(有料)
健康相談 (香芝市保健センター)	77-3965	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 * 祝日・年末年始除く。
なら こころのホットライン (奈良県精神保健福祉センター)	0744-46-5563	平日 午前9時～午後4時
奈良いのちの電話協会	0742-35-1000	24時間365日
よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間対応

子どもや青少年の相談窓口

相談窓口	電話番号	相談日時・内容など
子ども・若者支援相談 (社会福祉協議会)	76-7107	月～金曜日 午前9時～午後4時 * 祝日・年末年始除く。
電話教育相談 「あすなろダイヤル」	0744-34-5560	平日 午前9時～午後9時 土・日・祝 午前9時～午後7時

▼その他相談窓口一覧



* そのほかSNS相談窓口

厚生労働省 SNS相談

検索

王族埋葬の可能性！？

国史跡・平野塚穴山古墳からの発見

◆問合先 教育部生涯学習課文化財係（二上山博物館内） ☎77-1700

本市が進めている国史跡・平野塚穴山古墳整備事業の発掘調査を通して、飛鳥地域の王族級の古墳と似た特徴が見つかったことから、平野塚穴山古墳の被葬者が王族である可能性が極めて高くなりました。今回の調査で明らかになった成果について紹介します。

国史跡・平野塚穴山古墳とは？

平野地区に所在する6基の古墳群から成る平野古墳群の西側に位置する古墳で、古墳時代の終末期の7世紀後半に築造されたと考えられています。

昭和47年の発掘調査で石室内より金環や銅腕をはじめ、高位の身分の柩^{ひつぎ}と推定される夾紵棺^{きょうちよかん}などの漆塗棺の破片が出土しており、貴重な古墳であることから昭和48年に国史跡に指定されました。



発見①

古墳の外装に二上山産の凝灰岩の貼石^{はりいし}

見つかった凝灰岩の貼石は、二上山で産出する凝灰岩で、古墳の表面を飾るために墳丘斜面に沿って約2m四方にわたって敷き詰められたとみられています。貼石は、明日香村にある野口王墓古墳（天武・持統天皇陵）と、齐明天皇の墓とする説のある牽牛子塚古墳^{けんぎうしづか}に続き、3例目となります。



▲墳丘南側斜面で見つかった貼石とみられる凝灰岩

発見②

石室を構築するための槌子穴^{てこあな}

石室（石槨^{せつかく}）正面の左右の側石の下部の各2か所に、石室を構築する際の作業用工具の挿入のための穴と推測される槌子穴が確認されました。この槌子穴に、鉄製の槌子棒などを挿入して重い石材を動かしていたものと考えられています。

同様の槌子穴は、高松塚古墳やキトラ古墳（ともに明日香村）などで見つかっており、飛鳥地域の大王や王族級の古墳の築造に関わった石工集団が石室を作った可能性があることが明らかになりました。



槌子穴

▲平野塚穴山古墳の石室（石槨）正面で見つかった槌子穴

10/12(土)~12/8(日)

二上山博物館特別展

「聖徳太子と古代王家 一片岡・広瀬地域の開発一」 開催！

二上山博物館では、上記の期間で特別展を開催します。今回紹介した平野塚穴山古墳の展示をはじめ、片岡・広瀬地域における古代国家形成期の歴史や文化について展示します。

あなたとあなたの家族のために

特定健診

を受けよう！

年に1度の健康チェック！の巻

◆問合先 国保医療課 ☎79-7528



生活習慣病を予防するために

食生活の乱れや運動不足などから引き起こされる糖尿病、高血圧症などの生活習慣病。日本人の死亡原因の約6割は生活習慣病によるものとされています。

その発生を未然に防ぐため、メタボリックシンドロームのかたやその予備群を見つけ、適切な保健指導により健康的な生活習慣の改善を目指すために実施しているのが、「特定健康診査（特定健診）」です。加入の健康保険の種類に関わらず、40歳から74歳のかたは受診の対象になります。「自分はまだ若いから」「まだ症状がないから大丈夫」と思っている生活習慣病の多くは自覚症状がなく進行するため、自分が知らないうちに病気が悪化するおそれがあります。

特定健診を受診することで、自分の健康状態を正しく知ることができ、生活習慣病などの病気を早期に発見し、予防することができます。

メタボリックシンドロームの危険性

メタボリックシンドロームとは単なる肥満、太り気味の体型のことではなく、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさっている状態です。

このような状態が続くと、心臓病

や脳卒中などの動脈硬化性疾患をはじめ、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病にもつながります。

また、メタボリックシンドロームには、手遅れになるまで症状がほとんどないという特徴があります。気づいたときには命に関わるほど症状が悪化している可能性があります。自覚症状がなくても健診を受け、メタボリックシンドロームを早期に発見しましょう。



メタボ診断基準

①に加えて、②～④のうち2つ以上に当てはまると、「メタボ」の状態です。

①内臓脂肪の蓄積（腹囲）

立った姿勢で息を吐いて、おへその上の位置に巻き尺を水平に巻いて測る。

男性
85cm
以上

女性
90cm
以上

+

②高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl 以上

③高血圧（次の一方か両方が該当）

- ・最高血圧 130mmHg 以上
- ・最低血圧 85mmHg 以上

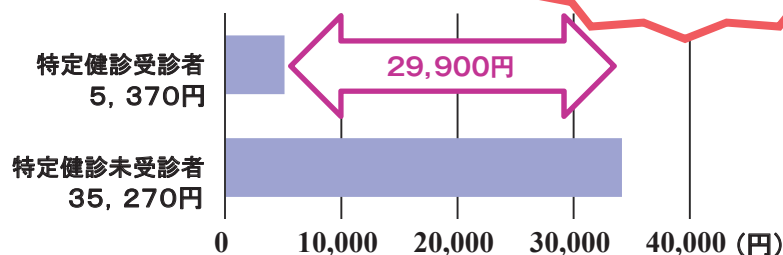
④脂質異常（次の一方か両方が該当）

- ・中性脂肪 150mg/dl 以上
- ・HDL コレステロール 40mg/dl未満

特定健診の内容

- ・問診
- ・診察
- ・血圧測定
- ・尿検査
- ・身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- ・血液検査 など

香芝市特定健康診査の受診の有無と
生活習慣病にかかる医療費
【平成29年度】



参考: 国保データベースシステム
国保検診・医療・介護データから見る地域の健康問題

特定健診の受診と未受診で、1人あたりの医療費にこんなに差が！！

受診するメリットは？

- 体の状態がよく分かる
毎年受診することで、自分の健康状態の変化が分かります。
- 医療費の抑制につながる
本市の特定健診の未受診者と受診者を比べると、生活習慣病の治療にかかる医療費が年間約3万円高くなっています。(左表参照) 健診を受診することにより、医療費の抑制につながっています。

早期発見・治療で重症化を防ぐ

平成30年度より生活習慣病の重症化を防ぐため、本市から国民健康保険加入のかたに対して特定健診の結果に基づき、治療が必要と判断されたかたに「治療勧奨カード」と「治療状況連絡書」を送っています。受け取ったかたは医療機関での受診をおすすめします。

*** 国民健康保険以外の医療保険に加入のかたについては、加入の医療保険に確認してください。**

まずは特定健診を受けよう！

平成29年度香芝市特定健診の受診率は35.6%であり県内では18番目の受診率となっています。特定健診を受診されていないかたの中には、メタボ・生活習慣病の予備軍が隠れている可能性が高いといわれています。まずは特定健診を受診することで自分の健康状態を知り、現在の生活を見直すきっかけにしましょう。

健診の手続きや費用など、詳しくは加入している健康保険に確認してね。



あなたはどの健診？

お手持ちの健康保険証で加入している健康保険を確認し、該当する健診を受診しましょう！

25～39歳

あなたやあなたの家族の職場などで、健診がありますか？

はい

職場の健診

勤務先などが実施する健診を受診ください。

いいえ

本市の生活習慣病健診

◆ 問合先
保健センター
☎ 77-3965

40～74歳

加入している健康保険は、香芝市の国民健康保険ですか？

はい

本市国保の特定健診

◆ 問合先
国保医療課
☎ 79-7528

いいえ

健保・共済などの特定健診

加入する医療保険者が実施する特定健診を受診ください。

75歳以上

後期高齢者の健診

◆ 問合先
国保医療課
☎ 79-7528

7/9
(火)社会を明るくする運動
総合福祉センター

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。この運動は、犯罪や非行の防止とあやまちを犯した人の立ち直りについて理解を深めることで、安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。7月9日には理解と協力を求めた内閣総理大臣からのメッセージ伝達式が行なわれました。

7/5
(金)マザーズセミナー
市民図書館

子育てをしながら就職を目指す女性を対象に、マザーズセミナーを開催しました。履歴書の書き方など基本的なことや、面接対策として「お子さんが体調を崩したらどうしますか？」といった質問への対応方法などの説明もあり、参加者は就職活動に役立てようと真剣に学んでいました。

7/10
(水)こんぴら祭り
金比羅宮社(下田)

「下田の金比羅さん」は、香川県金刀比羅宮から勧請され、かつて鹿島神社に祀られていました。現在はJR香芝駅南側の通り沿いに社があります。毎年7月10日には、金比羅講に加入する各戸が中心になり、お祭りが行われます。今年もたくさんの出店が立ち並び、大勢の人でにぎわいました。

7/9
(火)板仏の開扉
福応寺(狐井)

市の指定有形文化財である「板仏」が開扉されました。平安時代の学僧・恵心僧都源信が描いたと伝えられており、源信が筆を取ったとされる7月9日のみ開扉されます。あいにくの天気でしたが、多くの人が参拝に訪れ、また周りでは出店が立ち並び、浴衣を着た子どもたちでにぎわっていました。

7/14
(日)ボランティアフェスティバル
in 香芝 2019
総合福祉センター

市内のボランティア団体が集まり、市民との交流を通じて日ごろの活動紹介などを行なうボランティアフェスティバルが今年も開催されました。演芸や模擬店、ボランティアの活動紹介と体験もできるふれあいコーナーなどの催しを通じて、参加者は互いに交流を深め、楽しいひと時を過ごしていました。



貧しさの中から

香芝に引っ越してきて43年、あつという間でした。子どもたちもこの街で成長して巣立っていきました。

私は現在細々と小さな事業をしています。物作りが好きでこれと思ったらすぐに挑戦してしまいます。仕事用品からスポーツ用品までさまざまですが、メーカーから依頼もあつたりしてますます調子にのっています。

私の物作りのルーツはどうやら貧しい子どもの頃にあると最近気づきました。私は高知県の四万十川源流の山村で生まれ育ちましたが、当時は戦後間もないこともあって、どの家も食べることで精一杯。とりわけ貧しかった我が家では、親は毎日働き詰めで、子どもの遊び道具を

買うなんてとんでもないことでした。遊び道具が欲しければ自分で作るしかありません。幸い周りには自然がいっぱい、遊び道具を作るには事欠きませんでした。のこぎりやとんち、ナイフを使って竹馬や竹とんぼ、

金地 幸満さん

水鉄砲に弓矢、冬にはスキー板などたくさん遊び道具を作りました。また、棒を削りグリップを作った手製のバットと、もらい物の布製のグローブで暇さえあればソフトボールをして遊びました。

貧しさのおかげでソフトボール好きになった少年も、気がつけば76歳。今も長年一緒にプレーしてきた仲間と楽しくプレーしています。そのチームも既に平均年齢73歳。全員ソフトボールを生涯スポーツとして頑張っています。



今回は角田さんにリレーします。

香芝検定のこたえ ① ちぬ 茅渟王

塚口義信氏（堺女子短期大学名誉教授・名誉学長、香芝市文化財保護審議会会長、香芝市史跡整備検討委員会会長）によると、平野塚穴山古墳の被葬者は天智天皇・天武天皇の祖父にあたる茅渟王の可能性が高いとされています。

☆編集後記☆

特集の取材を通して、「何と言って声をかけたらいいのかわからない場合は、『周りから見てこのように見えるよ』と自分が気になっていること、気になる様子を尋ねてみるのも1つ」と専門家から聞きました。いつもと違う様子に気づき、「どうしたの」と心配していることを言葉にして伝えることが、人と人との心をつなぐきっかけになるのではないかと感じました。 <圭>



パパッと簡単 クッキング! No.53

トマトの酸味が
食欲をそそる夏向きの
みそ汁です。

トマトとたまねぎのみそ汁

(1人分 37kcal)

【材料(2人分)】

トマト・・・50g	青ねぎ・・・5g
たまねぎ・・・50g	だし汁・・・300ml
うす揚げ・・・1/3枚	みそ・・・10g

【作り方】

- ①うす揚げは、ざるにのせてお湯をかけ、油抜きをして、1cm幅の短冊切りにする。
- ②トマトは2cm程度のさいの目に切り、たまねぎは薄切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、たまねぎとうす揚げを入れる。火が通ったらトマトを加え、みそを溶き入れる。
- ④器に盛り付け、青ねぎをのせてできあがり☆

＊レシピ協力：食のサポーターかしば

食のサポーターかしばは、より良い食生活を自ら実践し、住民に広めていくために料理講習会などの活動をしているボランティア団体です。



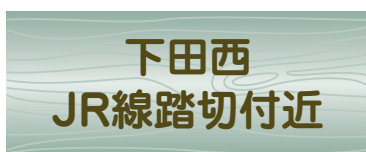
時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を超えて受け継がれてきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。皆さまのご提供をお待ちしています。

詳しくは、市役所秘書広報課まで問い合わせください。

☎76-2001 (内線304)

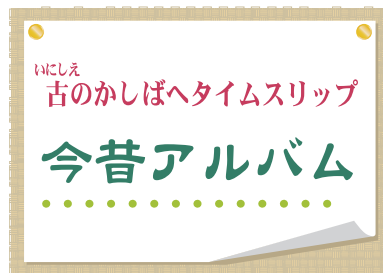


現在の様子



下田西
JR線踏切付近
昭和46年
(1971年)

山口さん(下田西)提供



広告

広告

広告

広告